

**EUSKO JAURLARITZA**

**OSASUN SAILA**



**GOBIERNO VASCO**

**DEPARTAMENTO DE SANIDAD**

**GALDERA-SORTA ZK:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**14 ETA 15 URTEKO GAZTEAK**  
***2002 OSASUN-INKESTA***

*Galdera-sorta honen helburua, gure Komunikateko osasun-araso inportanteenak ezagutzea da. Informazio honi esker, osasun-zerbitzuak hobeto planifikatuko dira, guztion onerako.*

*Zure lankidetzaz ezinbestekoa dugu; beraz, eskertuko genizuke galdera-sorta osoa betetzea hurrengo orrialdiko azalpenei jarraituz.*

**INFORMAZIO HAU ANONIMOA ETA KONFIDENTZIALA IZANGO DA.  
ZURI DAGOZKIZUN GALDERA GUZTIEI ERANTZUN.  
GALDERAK ULERTZEKO ARAZO EDO PROBLEMARIK BADUZU, ETA  
INFORMAZIO GEHIAGO NAHI IZANEZ GERO, DEITU GURI. HONA HEMEN  
GURE DOHANIKO TELEFONOAREN ZENBAKIA:**

**900-50.48.37**

**ESKERRIK ASKO ZURE LAGUNTZAGATIK.**

# AZALPENAK

*Hurrengo galderek erantzun ezberdinak dituzte, eta gehien komeni zaizuna, ez besterik, aukeratu behar duzu. Kontrakoriz esaten ez bada, erantzun bakarra seinالاتu galdera bakoitzeko. Ordenari jarraituz erantzun behar diezu galdera guztiei, galderaren bat saltatzeko indikaziorik ez badago, behintzat. Ez dago erantzun onik ez txarrik.*

*Galdera-sorta nola bete jakiteko, hona hemen lau adibide, laguntza moduan:*

*1. adibidea: Egin zirkulutxo bat aukeratutako erantzunaren zenbakian.*

## 1. Galdera

1. Oro har, zelakoa da zure osasuna?

|              |   |
|--------------|---|
| Bikaiana     | 1 |
| Oso ona      | 2 |
| Ona          | ③ |
| Hala-holakoa | 4 |
| Txarra       | 5 |

*2. adibidea: Idatzi zenbaki bat*

## 2. Galdera

Idatzi zenbatekoa. Gutxi gora behera

Zenbat zigarro erretzen dituzu egunean?

30

*3. adibidea: Nola bete galdera-sorta?*

Azken hamabi hilabeteetan, zenbatetan edan dituzu alkoholdun edariak?

1. Hilean behin baino gutxiagotan
2. Hilean behin
- ③ 3. Hamabost egunetan behin

4. Astean behin
5. Astean 2tik 3ra bider
6. Astean 4tik 6ra bider
7. Egunero (egunean-egunean)

**B ALDEA**

(HURRENGO ORRIALDERA PASA)

**A ALDEA**

*Kasu onetan, bete beharreko hurrengo galderak, B aldekoak izango lirateke.*

*4. adibidea: Nola bete galdera-sorta?*

**Joan den urtearekin konparatuz, gaur egun...**

Seinalatu zirkulutxoaz galdera (a-d) bakoitzaren erantzuna

|                                   | Bai | Ez |
|-----------------------------------|-----|----|
| a) Gehiago erretzen duzu          | 1   | ②  |
| b) Gutxiago erretzen duzu         | ①   | 2  |
| c) Marka gogorragoa erretzen duzu | 1   | ②  |
| d) Marka leunagoa erretzen duzu   | ①   | 2  |

## OSASUNA

Jarraian, zure osasunari buruzko galdera batzuk egingo dizkizugu.

Egin zirkulutxo bat zure erantzunari dagokion zenbakian (erantzun bat baino ez galdera bakoitzeko)

Hurrengo galderak, zuk zeure osasunari deritzozunari dagozkio. Zure erantzunak, nola zauden eta zure ohiko jarduerak egiteko gai zaren jakiteko dira. Erantzun galdera bakoitzari adierazten den moduan. Galderaren bat erantzuteko seguru ez bazaude, mesedez, erantzun egiagotzat jotzen duzuna.

1. Orokorrean, zure ustez nolako osasuna daukazu? (Aukera ezazu bat)

- Ezin hobea..... 1
- Oso ona ..... 2
- Ona..... 3
- Hala-holakoa..... 4
- Txarra..... 5

2. Orain dela urtebetekoaz konparatuta, nolakoa dela esango zenuke zure osasuna orokorrean orain? (Aukera ezazu bat)

- Oraingoa, orain dela urte betekoa baino askoz hobea ..... 1
- Oraingoa, orain dela urte betekoa baino zertxobait hobea..... 2
- Oraingoa, orain dela urte betekoaren berdin antzekoa ..... 3
- Oraingoa, orain dela urte betekoa baino zertxobait txarragoa ..... 4
- Oraingoa, orain dela urte betekoa baino askoz txarragoa ..... 5

3. Ondoko galderak, zeuk edozein egunetan egin ditzakezun zereginiei buruzkoak dira. Hauek egiteko, zenbateraino mugatzen zaitu orai zure osasunak? (Aukera ezazu bat lerro bakoitzean)

| ZEREGINAK                                                                                                                                                            | Bai, asko<br>mugatzen nau | Bai, zertxobait<br>mugatzen nau | Ez, ez nau inola<br>ere mugatzen |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| a) <u>Indar handia eskatzen duten zereginetan</u> , esate baterako, korrika egiteko, gauza astunak altxatzeko edo kirol gogorretan parte hartzeko                    | 1                         | 2                               | 3                                |
| b) <u>Nolabaiteko indarra eskatzen duten zereginetan</u> , esate baterako, mahai bat tokiz aldatzeko, aspiragailua erabiltzeko, bola jokoan jarduteko edo paseatzeko | 1                         | 2                               | 3                                |
| c) Erosketak jaso eta etxera eramateko                                                                                                                               | 1                         | 2                               | 3                                |
| d) Eskaileratan gora solairu <u>batzuk</u> igotzeko                                                                                                                  | 1                         | 2                               | 3                                |
| e) Eskaileratan gora solairu <u>bat</u> igotzeko                                                                                                                     | 1                         | 2                               | 3                                |
| f) Makurtu edo balauniko jartzeko                                                                                                                                    | 1                         | 2                               | 3                                |
| g) <u>Gutxienez kilometro bat</u> ibiltzeko                                                                                                                          | 1                         | 2                               | 3                                |
| h) <u>Bostehun bat metro</u> ibiltzeko                                                                                                                               | 1                         | 2                               | 3                                |
| i) <u>Ehun bat metro</u> ibiltzeko                                                                                                                                   | 1                         | 2                               | 3                                |
| j) Zure kabuz bainua hartu edo jantzeko                                                                                                                              | 1                         | 2                               | 3                                |

4. Ondoren problema batzuk azalduko dizkizugu zeuk izan dituzun ala ez esateko. Azken 4 asteotan, eduki duzu horrelako problemarik zure lanean edo eguneroko zereginetan, osasun fisikoaren ondorioz? (Aukera ezazu bat lerro bakoitzean)

|                                                                                                                    | Bai | Ez |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| a) Laburutu behar izan duzu lanean edo beste zeregin batzuetan pasatzen zenuen <u>denbora</u> ?                    | 1   | 2  |
| b) Nahi baino <u>gutxiago lortu</u> duzu?                                                                          | 1   | 2  |
| c) Mugaturik ikusi duzu zure burua lan edo zeregin <u>mota batzuk</u> egiteko?                                     | 1   | 2  |
| d) <u>Trabarik</u> izan duzu lanean edo beste zeregin batzuetan (aparteko ahalegina egin beharra, esate baterako)? | 1   | 2  |

5. Ondoren problema batzuk azalduko dizkizugu zeuk izan dituzun ala ez esateko. Asken 4 asteotan, izan duzu horrelako problemari zure lanean edo eguneroko eginkizunetan, emozio-arazoren baten ondorioz (deprimituta edo egon ezinik sentitzeagatik, esatu baterako)? (Aukera ezazu bat lerro bakoitzean)

|                                                                                                | Bai | Ez |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| a) Laburtu behar izan duzu lanean edo beste zeregin batzuetan pasatzen zenuen <u>denbora</u> ? | 1   | 2  |
| b) Nahi baino <u>gutxiago lortu</u> duzu?                                                      | 1   | 2  |
| c) Normalean baino <u>arreta gutxiagoz</u> egin dituzu lana edo bestelako zereginak?           | 1   | 2  |

6. Azken 4 asteotan, zure osasun fisikoak edo emozio-arazoez, zenbaiterano oztopatu dituzte eguneroko harremanak, familia, lagun edo auzokoekin? (Aukera ezazu bat)

Bat ere ez ..... 1  
 Zertxobait ..... 2  
 Nahikoa ..... 3  
 Askotxo ..... 4  
 Ikaragarri ..... 5

7. Nolako mina izan duzu azken 4 asteotan? (Aukera ezazu bat)

Bat ere ez ..... 1  
 Oso txikia ..... 2  
 Txikia ..... 3  
 Nahiko handia ..... 4  
 Handia ..... 5  
 Oso handia ..... 6

8. Azken 4 asteotan, zenbaiterano oztopatu du minak zure eguneroko lana (bai etxekoa, bai kanpokoa)? (Aukera ezazu bat)

Bat ere ez ..... 1  
 Zertxobait ..... 2  
 Nahikoa ..... 3  
 Askotxo ..... 4  
 Ikaragarri ..... 5

9. Ondoko galderekin, jakin nahi dugu azken 4 asteotan nola sentitu zaren eta gauzak nola joan zaizkizun. Galdera bakoitzari, emaitza mesedez zu sentitu zarenetik hurbilen dagoen erantzuna. Azken 4 asteotan zenbat aldiz... (Aukera ezazu bat lerro bakoitzean)

|                                                         | Beti | Gehienetan | Askotan | Batzuetan | Gutxitan | Inoiz ere ez |
|---------------------------------------------------------|------|------------|---------|-----------|----------|--------------|
| a) Egon zara animatuta, adoretzu?                       | 1    | 2          | 3       | 4         | 5        | 6            |
| b) Egon zara oso urduri?                                | 1    | 2          | 3       | 4         | 5        | 6            |
| c) Sentitu zara lur jota, inon animorik aurkitu ezinik? | 1    | 2          | 3       | 4         | 5        | 6            |
| d) Egon zara lasai eta bakean?                          | 1    | 2          | 3       | 4         | 5        | 6            |
| e) Egon zara indartsu, kementsu?                        | 1    | 2          | 3       | 4         | 5        | 6            |
| f) Sentitu zara gogorik gabe eta triste?                | 1    | 2          | 3       | 4         | 5        | 6            |
| g) Egon zara neke-neke eginda?                          | 1    | 2          | 3       | 4         | 5        | 6            |
| h) Izan zara zoriontsu?                                 | 1    | 2          | 3       | 4         | 5        | 6            |
| i) Egon zara nekatuta?                                  | 1    | 2          | 3       | 4         | 5        | 6            |

10. **Azken 4 asteotan**, osasun fisikoak edo emozio-arazoek zenbat aldiz oztopatu dute zure bizitza soziala (lagunak, senitartekoak eta abar bisitatzerakoan, esate baterako)? (Aukera ezazu bat)

Beti ..... 1  
 Gehienetan ..... 2  
 Batzuetan ..... 3  
 Gutxitan ..... 4  
 Inoiz ere ez ..... 5

11. Zure kasuan, ondoko baieztapen **bakoitza** zenbaiterano da EGIAZKOA edo GEZURREZKOA? (Aukera ezazu bat lerro bakoitzean)

|                                                                               | Egiazkoa,<br>dudarik gabe | Egiazkoa,<br>gehienbat | Ez<br>dakit | Gezurrezkoa,<br>gehienbat | Gezurrezkoa,<br>dudarik gabe |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|-------------|---------------------------|------------------------------|
| a) Uste dut beste pertsona batzuk baino zertxobait errezago gaixotzen naizela | 1                         | 2                      | 3           | 4                         | 5                            |
| b) Nik ezagutzen ditudan beste guztiak bezain osasuntsu nago                  | 1                         | 2                      | 3           | 4                         | 5                            |
| c) Nire osasunak okerrera egingo duela uste dut                               | 1                         | 2                      | 3           | 4                         | 5                            |
| d) Nire osasun ezin hobea da                                                  | 1                         | 2                      | 3           | 4                         | 5                            |

12. Zure bizitzako uneren batean, bene-benetan inoiz bururatu al zaizu zeure buruaz beste egitea?

Bai ..... 1  
 Ez ..... 2 —————> 14.a galderara pasa

13. Halako pentsamendurik izan al duzu azken 12 hilabeteetan?

Bai ..... 1  
 Ez ..... 2

- 14.a) Zure ustez, nolakoa da zure gizarte-bizitza?

Oso atsegina ..... 1  
 Nahiko atsegina ..... 2  
 Atsegin gutxikoa ..... 3  
 Bat ere ez atsegina ..... 4

- 14.b) Zure osasuna nolakoa dela esango zenuke, oro har?

Oso ona ..... 1  
 Ona ..... 2  
 Normala ..... 3  
 Txarra ..... 4  
 Oso txarra ..... 5

**Jarraian, bizitzan egunero ematen diren egoera batzuren zerrenda daukazu. Egoera horietan deskribatzen da beste pertsonen guri laguntza emateko egiten dutena edo egin dezaketena.**

15. Egin zirkulotxo bat zure ustez ondo datorkizun kasilan. Suposatu egoera horietatik onenean zaudela, beraz, “Nahi dudana beste” hartzen duzula. Horrela izanik, **egin zirkulotxoa** “Nahi dudana beste” **1 zenbakian**. Egoera horietatik txarrena “Nahi dudana baino gutxiago” hartzea da. Egoera horretan bazaude, **egin zirkulotxoa 5 zenbakian**. Baina, punta bi horietan ez bazaude, egin zirkulotxo bat zure egoera hobeto adierazten duen tartetxoan.

|                                                                                     | Nahi<br>dudan<br>beste |   |   |   | Nahi dudana<br>baino<br>gutxiago |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---|---|---|----------------------------------|
| Inbitazioak izaten ditut, denbora eman eta beste pertsonekin irtetzeko              | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5                                |
| Maitasuna eta afektua ematen dizkirate                                              | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5                                |
| Nire arazoak beste batekin komentatzeko posibilitatea dut, lanean edota etxean      | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5                                |
| Nire arazo pertsonalak eta familiakoak beste batekin komentatzeko posibilitatea dut | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5                                |
| Nire arazo ekonomikoak beste batekin komentatzeko posibilitatea dut                 | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5                                |
| Nire gertatzen zaidanaz kezkatzen diren lagunak ditut                               | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5                                |
| Aholku onak izaten ditut, nire bizitzan zeozer inportantea gertatzen zaidanean      | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5                                |
| Laguntza izaten dut, ohean gaixorik nagoenean                                       | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5                                |

16. Zenbaki bat idatzi

Gutxi gora behera, zein da zure pisua oinetakorik gabe?   kilo

17. Zenbaki bat idatzi

Gutxi gora behera, zein da zure altura oinetakorik gabe?   zentimetro

18.a) Zure alturaren arabera, zure ustez, nolakoa da orain duzun pisua?

- Gehiegizkoa..... 1
- Normala..... 2
- Eskasa..... 3

18.b). Pozik al zaude zure pisuarekin ala orain duzuna baino gehiago edo gutxiago edukitzea gustatuko litzaizuke?

- Pozik nago orain dudana pisuarekin ..... 1
- Pisua galtzea gustatuko litzaizuke ..... 2
- Pisua irabaztea gustatuko litzaizuke ..... 3
- Ed/Ee ..... 4

19. Gutxi gora behera, egunean zenbat ordu egiten duzu lo?

Ordu

Hurrengo galderak, errepideko edo kaleko istripuak ebitatzeko eta gutxitzeko har daitezkeen neurriei dagozkie.

20. Ipintzen al duzu segurtasun-uhala automobilean?

|                | Beti | Ia beti | Askotan | Batzuetan | Noizik behin | Inoiz |
|----------------|------|---------|---------|-----------|--------------|-------|
| a) hirian?     | 1    | 2       | 3       | 4         | 5            | 6     |
| b) errepidean? | 1    | 2       | 3       | 4         | 5            | 6     |

21. Motorrean ibiltzen al zara?

- Bai..... 1
- Ez..... 2 ➡ (23. galderara pasa)

22. Motorrean zabiltzanean, ipintzen al duzu kaskoa?

|                | Beti | Ia beti | Askotan | Batzuetan | Gutxitan | Inoiz ez |
|----------------|------|---------|---------|-----------|----------|----------|
| a) hirian?     | 1    | 2       | 3       | 4         | 5        | 6        |
| b) errepidean? | 1    | 2       | 3       | 4         | 5        | 6        |

23. Bizikletan ibiltzen al zara?

- Bai..... 1
- Ez..... 2 ➡ (25.galderara pasa)

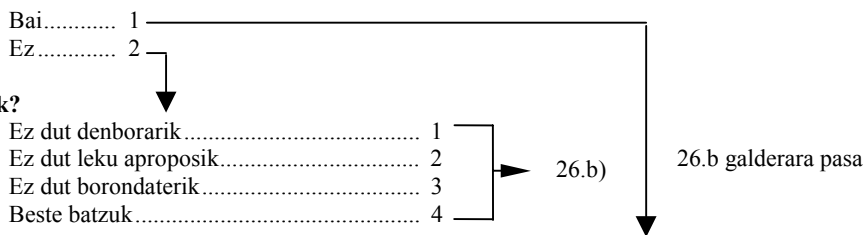
24. Bizikletan zabiltzanean, al duzu kaskoa?

|                | Beti | Ia beti | Askotan | Batzuetan | Gutxitan | Inoiz ez |
|----------------|------|---------|---------|-----------|----------|----------|
| a) hirian?     | 1    | 2       | 3       | 4         | 5        | 6        |
| b) errepidean? | 1    | 2       | 3       | 4         | 5        | 6        |

# AKTIBITATE FISIKOA EDO ARIKETA FISIKOA

Hurrengo galderak, lanean edo denbora librean egiten duzun aktibitate edo hariketa fisikoari dagozkio.

**25. Denbora librean egiten al duzu normalean nahi izango zenukeen hariketa fisiko guztia?**



**26.b) Azken bi asteetan egin al duzu hariketa fisikoarik astia izan duzunean, adibidez: kirola edo gimnasia egin, korrikan, igerian edo bizikletan ibili, e.a...?**

Bai..... 1  
Ez ..... 2 → (26.f galderara pasa)

**26.c) Azken bi asteetan zenbat bider eta denboratan egin dituzu ondoko taulan adierazitako aktibitateak?**

Idatzi azken bi asteotan aktibitateok zenbat bider praktikatu dituzun, eta aldi bakoitzean ematen duzun batz besteko denbora (denbora aldakorra izan bada, egin batz besteko bat).

| Aktibitatea                                              | Zenbat bider | Aldi bakoitzeko batz bezteko denb. (minutuetan) |
|----------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|
| Ibiltzea                                                 |              |                                                 |
| Pauso arinaz ibiltzea                                    |              |                                                 |
| Footinga                                                 |              |                                                 |
| Talde-kirolak (futbola, saski-baloia...)                 |              |                                                 |
| Gimnasia, Aerobica                                       |              |                                                 |
| Bizikleta, Igeriketa                                     |              |                                                 |
| Pala –eta raketa- kirolak (squasha, frontoia, tenisa...) |              |                                                 |
| Muskulu-ariketak, burruka, judoa, karatea                |              |                                                 |
| Mountainismoa, senderismoa                               |              |                                                 |
| Beste batzuk (zehaztu):                                  |              |                                                 |
| .....                                                    |              |                                                 |
| .....                                                    |              |                                                 |

**26.d) Azken bi asteotan egin al duzu gutxienez hoge minutuan izerditan ipini zaituen intentsitate handiko aktibitate fisikoarik?**

Bai..... 1  
Ez ..... 2

**26.e) Sarritan egin al dituzu?**

Behin azken 14 egunotan ..... 1  
Astean behin ..... 2  
Astean birritan ..... 3  
Astean hiru edo lau aldiz ..... 4  
Astean bost edo gehiagotan ..... 5

**26. f) Normalean, nola egiten duzu zeure etxetik lantokirako edo ikastetxerako joan-etorria? (erantzun bide hori norbaiti lagunduz egiten)**

Oinez ..... 1  
Bizikletan ..... 2  
Ibilgailu partikularrean (automobila, motozikleta) ..... 3  
Garraio publikoan ..... 4  
Mistoa (garraio publikoa eta beste ibilgailu bat konbinatuz) .... 5

**26 g) Oro har, zenbat denborako bidea daukazu zeure etxetik lantokira edo ikastetxera?**

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 15 minutu edo gutxiago..... | 1 |
| 16tik 30 minutura .....     | 2 |
| 31tik 60 minutura .....     | 3 |
| 1 ordutik 1,30 ordura.....  | 4 |
| 1,31 ordutik 2 ordura.....  | 5 |
| 2 ordu baino gehiago.....   | 6 |

**26 h) Egunean zenbat aldiz egiten duzu bide hori, astegunetan?**

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 2 aldiz (joan eta etorri) ..... | 1 |
| 4 aldiz (2 joan-etorri) .....   | 2 |
| 4 aldiz baino gehiagotan .....  | 3 |

---

TABAKOA

Hurrengo galderak tabako-kontsumoari buruzkoak dira. Modu pasiboan edo “nahitaez” erretzea esaten zaio da besteek erretzen dituzten zigarroen kea arnasteari. Zuk erre zein ez-erre kontuan hartu gabe...

27. Erantzun, mesedez, galdera guztiak, eta adierazi zenbateko maiztasunaz egoten zaren besteen tabako-kearen eraginpean...

|                                                                                       | Bai, egun guztietan | Bai, sarri askotan | Bai, noizean behin | Bai, baina gutxitan | Inoiz ere ez |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------|
| a) Zeuren etxean                                                                      | 1                   | 2                  | 3                  | 4                   | 5            |
| b) Zeure ikaslekuan                                                                   | 1                   | 2                  | 3                  | 4                   | 5            |
| c) Beste leku itxi batzuetan, adibidez, kafetegi, jatetxe, klub, automobil, etab.etan | 1                   | 2                  | 3                  | 4                   | 5            |

28. Zure bizitzan zehar, erre al dituzu gutxienez 100 zigarro (5 pakete)?

Bai ..... 1  
Ez ..... 2      →    **HURRENGO ORRIALDERA PASA 42. GALDERARA, (ALKOHOLARI DAGOKION ATALERA)**

29. Egunero erretzen al duzu?

Bai  
1

Ez  
2

A ALDEA

B ALDEA

30. Zenbat urterekin hasi zinen egunero erretzen? (Idatzi urteak)  
 urterekin
31. Idatzi zenbatekoa gutxi gora behera (Idatzi zenbatekoa)  
Zenbat zigarro erretzen duu egunean?  zigarro
32. Iresten al duzu kea?  
Bai ..... 1  
Ez ..... 2
33. Joan den urtearekin konparatu, gaur egun...  
Seinalatu zirkulutxoaz galdera (a-d) bakoitzaren erantzuna
- |                                   | Bai | Ez |
|-----------------------------------|-----|----|
| a) Gehiago erretzen duzu          | 1   | 2  |
| b) Gutxiago erretzen duzu         | 1   | 2  |
| c) Marka gogorragoa erretzen duzu | 1   | 2  |
| d) Marka leunagoa erretzen duzu   | 1   | 2  |
34. Azken 12 hilabeteetan saiatu al zara erretzeari uzten?  
Bai ..... 1  
Ez ..... 2
35. Erretzeari uztea gustatuko litzaizuke?  
Bai ..... 1      →    41.galderara pasa  
Ez ..... 2

36. Ondoko esaldien artean, zeinek deskribatzen du tabakoarekin duzun portaera?  

Noizean behin baino ez dut erretzen ..... 1  
Lehen, noizean behin erretzen nuen ..... 2  
Lehen egunero erretzen nuen ..... 3

42.g.ra pasa, hurengo orrialdera
37. Zenbat denbora da erretzeari utzi zeniola?  
Hiru hilabete baino gutxiago ..... 1  
Hirutik sei hilabetera ..... 2  
Sei hilabetetik urtebetera ..... 3  
Urtebetetik bi urtera ..... 4  
Bi urte baino gehiago ..... 5
38. Zenbat urterekin hasi zinen egunero erretzen?  
 urterekin
39. Gutxi gora behera  
Zenbat zigarro erretzen zenuen egunero?  zig.
40. Iresten al zenuen kea?  
Bai ..... 1      →    42.galderara pasa  
Ez ..... 2

41. Zeure familiako medikuaren kontsultan, medikuan edo erizainak aholkatu al dizute inoiz erretzeari uzteko?

Bai..... 1  
Ez..... 2  
Ez naiz oroitzen..... 3  
Ez naiz inoiz joan neure familiako medikuarengana..... 4

## ALKOHOLA

Hurrengo galderak alkoholaren kontsumoari buruzkoak dira.

Egin zirkulutxo bat zure erantzunaren zenbakian eta jarraitu geziari, honek seinalatuko baitizu bete behar duzun galdera-sortaren atala.

42. Inoiz pentsatu al duzu gutxiago edan beharko zenukeela?

Bai ..... 1  
Ez..... 2

43. Molestatu al zaitu, zure edateko modua dela-eta jendearen kritikak izateak?

Bai ..... 1  
Ez..... 2

44. Txarto edo errudun sentitu al zara zure edateko modua dela eta?

Bai ..... 1  
Ez..... 2

45. Inoiz edan al duzu goizean goiz, nerbioak lasaitzeko edo biharamunekoa kentzeko?

Bai ..... 1  
Ez..... 2

46. Azken hamabi hilabeteetan, sarri kontsumitu dituzu alkoholdun edariak (ardoa, sagardoa, garagardoa, brandya...)?

|                     |
|---------------------|
| 1. Egunero          |
| 2. Astean 4-6 aldiz |
| 3. Astean 2-3 aldiz |
| 4. Astean behin     |



**A ALDEA**  
**47 GALDERA ETA HURRENGOAK**

|                                      |
|--------------------------------------|
| 5. Hamabost egunetan behin           |
| 6. Hilean behin                      |
| 7. Hilean behin baino gutxiagotan    |
| 8. Ez dut edan azken 12 hilabeteetan |



**B ALDEA**  
**52 GALD. ETA HURRENGOAK**

47. Alkoholdun edariren bat ustekabean probatzea kontuan hartu barik, zenbat urterekin hasi zinen ohituraz edaten?

Adina idatzi

urterekin

## ASTEGUNEKO EDARI ALKOHOLIKOEN KONTSUMOA

48. Kontuan hartu jatorduetan edaten dena (gozari, hamaiketako, bazkari eta afarian) eta jatorduetatik kanpo edaten dena (txikiteo, ardo, aperitibo eta kopak). (Inkesta betetzen denean astelehena bada, idatzi azken ostegunean edandakoa)

Atzo ...

Idatzi zenbatekoa

|                                                                       |                      |                |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|
| . Zenbat baso sagardo edan zenuen?                                    | <input type="text"/> | baso sagardo   |
| . Zenbat baso ardo edan zenuen (tabernako 2 txikito = baso 1)         | <input type="text"/> | baso ardo      |
| . Zenbat kana garagardo edan zenuen (2 labur edo zurito = kana 1)     | <input type="text"/> | kana garagardo |
| . Zenbat kopa (anisa, whiskya, patxarana, brandya...) edan zenuen?    | <input type="text"/> | kopa           |
| . Zenbat konbinatu (kubak, gin-tonikak, gin-kasak...) edan zenuen?    | <input type="text"/> | konbinatu      |
| . Zenbat kalimotxo edan zenuen?                                       | <input type="text"/> | kalimotxo      |
| . Zenbat vermouth, bitter, fino, edan zenuen? (2 marianito = verm. 1) | <input type="text"/> | vermouth       |
| . Zenbat likor-txupito edan zenuen?                                   | <input type="text"/> | txupito        |

## ASTEBURUKO EDARI ALKOHOLIKOEN KONTSUMOA

49. Kontuan hartu jatorduetan edaten dena (gozari, hamaiketako, bazkari eta afarian) eta jatorduetatik kanpo edaten dena (txikiteo, ardo, aperitibo eta kopak). (Idatzi ostiral, larunbat eta igandean edandakoa)

Eta joan den asteburuan

Zenbatekoa idatzi

|                                                                       | <u>OSTIRALEAN</u>    | <u>LARUNBATEAN</u>   | <u>IGANDEAN</u>      |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| . Zenbat baso sagardo edan zenuen?                                    | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| . Zenbat baso ardo edan zenuen (tabernako 2 txikito = baso 1)         | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| . Zenbat kana garagardo edan zenuen (2 labur edo zurito = kana 1)     | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| . Zenbat kopa (anisa, whiskya, patxarana, brandya...) edan zenuen?    | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| . Zenbat konbinatu (cubak, gin-tonikak, gin-kasak...) edan zenuen?    | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| . Zenbat kalimotxo edan zenuen?                                       | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| . Zenbat vermouth, bitter, fino, edan zenuen? (2 marianito = verm. 1) | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| . Zenbat likor-txupito edan zenuen?                                   | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

50. Azken 12 hilabeen arabera, zer esango zenuke:

Lehen baino gehiago edaten dut ..... 1  
Lehen baino gutxiago edaten dut ..... 2  
Azken 12 hilabeteetan nire kontsumoak ez du aldaketarik izan ..... 3

51. Zeure familiako medikuaren kontsultan, medikuak edo erizainak jakinarazi al dizute gehiegizko alkohol kontsumoa kaltegarria dela osasunerako?

Bai ..... 1  
Ez ..... 2  
Ez naiz oroitzen ..... 3  
Ez naiz inoiz joan neure familiako medikuarengana ..... 4

INKESTA AMAITU DA  
ESKERRIK ASKO ZURE LAGUNTZAGATIK

## B ALDEA (A ALDEA ERANTZUN EZ DUTENENTZAT)

### 52. Esaldi hauen artean zeinek adierazten du hobeto bizitzan zehar izan duzun alkohol-kontsumoa?

Ez dut inoiz edan ..... 1

Noizean behin edaten dut ..... 2

Edateko ohitura izan dut, baina orain ez dut edaten, edo noizean behin baino ez . 3

→ INKESTA AMAITU DA

### 53. Zenbat urterekin hasi zinen ohituraz edaten?

urterekin

### 54. Zenbat urterekin utzi zenion edateari?

urterekin

### 55. Sarritan edaten al zenuen?

Hilean 1-4 bider..... 1

Astean 2-3 bider ..... 2

Astean 4-6 bider ..... 3

Egunero ..... 4

### 56. Zenbat edaten zenuen une bakoitzean?

Kontsumizio bat ..... 1

2 edo 3 kontsumizio ..... 2

4 edo 5 kontsumizio ..... 3

6 edo 7 kontsumizio ..... 4

7 kontsumizio baino gehiago..... 5

### 57. Zein edari klase edaten zenuen sarrien?

(Aukeratu bat bakarrik, gehien kontsumitzen zenuena)

Ardoa..... 1

Garagardoa ..... 2

Likorrak..... 3

Konbinatuak ..... 4

Beste batzuk ..... 5

Denetarioak ..... 6

### 58. Zein izan da arrazoirik handiena edateari uzteko?

Ez dut horren beharizanik, ez da inportantea niretzat..... 1

Ez zait gustatzen..... 2

Arrazoi medikoak edo osasun-arrazoiak ..... 3

Arrazoi moral edo erlijiosoak..... 4

Larregi edaten nuen ..... 5

Garestia zen niretzat ..... 6

Nire familian norbaitek alkoholarekin problemak zituen ..... 7

Beste batzuk (zehaztu) ..... 8

INKESTA AMAITU DA  
ESKERRIZ ASKO ZURE LAGUNTZAGATIK